



Unverfälschte Medialität – der Weg zu innerer Wahrhaftigkeit

Medialität ist vor allem bekannt als die Fähigkeit, Aura und Chakren zu sehen, mit geistigen Wesen zu kommunizieren oder in die Zukunft zu schauen. Deshalb wird sie meist in Verbindung gebracht mit medialen Lebensberatern und Heilern. Für mich geht der Sinn unserer Medialität aus einer ganz anderen Perspektive hervor, sie ist für mich ein kostbarer Teil unserer Wahrnehmungsfähigkeit, durch den wir unser eigenes Inneres auf einer feineren Ebene beobachten und erleben können. Medialität ermöglicht uns, in einem tieferen Kontakt mit allem zu sein, auch mit dem, was außerhalb von uns existiert. Unsere medialen Sinne führen uns hinein in das tiefe Erleben des Augenblicks, denn durch sie können wir das Leben im Hier und Jetzt in seiner ganzen Intensität spüren. Sie helfen uns, unseren Weg zu erkennen und zu gehen, indem wir wahrnehmen, welche Entscheidungen stimmig für uns sind.

Medialität ist wie ein Sender, der fein eingestellt sein will, um ihn in aller Klarheit empfangen zu können. Wenn wir dies nicht tun, lassen wir die vielen anderen inneren Impulse, die auch gerade auf Sendung sind, zu unseren inneren Stimmen werden. Das können Erwartungen sein, auf die man sich versteift hat und die man nur schwer loslassen kann. Oder es können erlernte Verhaltensmuster sein, die uns beispielsweise sagen, lieb sein zu müssen, anstatt klar unsere Grenzen zu zeigen. Es gibt eine Fülle an solchen Impulsen, die einen klaren Empfang stören und in den eigenen Entscheidungen irreführend sein können. Ein Beispiel dafür sind unsere psychobiologischen Mechanismen, die durch bestimmte Reize ausgelöst werden und unsere mediale Wahrnehmung beeinflussen können. Deren verfälschende Auswirkung möchte ich im Folgenden aufzeigen.



Jeder kennt das heimelige Gefühl von Vertrautem, Einschätzbarem und Gewohntem. Sobald aber etwas Unbekanntes und Fremdes auftaucht, ist unser System in besonderer Alarmbereitschaft, da es ständig auf der Hut ist und uns vor Gefahren schützen will. In Untersuchungen mit drei bis vier Monate alten Babys hat man beispielsweise herausgefunden, dass sie auf den Klang einer fremden Sprache mit einer erhöhten Gehirnaktivität reagieren. Es sind nun nicht etwa Regionen im Gehirn aktiv, die für die Verarbeitung, Zuordnung oder das Erlernen von Sprache zuständig sind, sondern Regionen, die Aufregung und Alarmbereitschaft anzeigen. Im Gegensatz zum „Fremdeln“, das charakteristisch für eine Entwicklungsphase ist, die erst später im Leben des Babys zutage tritt, ist diese innere Aufruhr des Babys von außen nicht wahrnehmbar und beobachtbar, sondern nur mit modernen Verfahren zu erfassen. Allein der unbekannte Klang löst diese Reaktion aus, ganz unabhängig von der Intention des Sprechers; also davon, ob tatsächlich eine Gefahr besteht oder nicht.

Psychologisch betrachtet ist es ein natürlicher Vorgang, dass wir schon früh damit beginnen, alles in unserer Umge-

bung einzuordnen in Dinge, die wir kennen und mit denen wir uns identifizieren, weil sie zu unserer Umgebung gehören und in solche, die neu hinzukommen und uns fremd sind. Die erhöhte Aktivität bestimmter Gehirnregionen ist somit das Ergebnis der unbewussten Bewertung des Wahrgenommenen.

Zu Zeiten, als der Schutz des eigenen Stammes existenzielle Bedeutung hatte, bedeuteten fremde Stimmen erfahrungsgemäß öfter eine Bedrohung. Dass unser System dennoch auch heute noch automatisch Gefahr signalisiert, verdeutlicht die menschlichen Mechanismen, die in uns wirken, ohne dass wir uns wirklich bewusst darüber sind. Man kann davon ausgehen, dass diese Mechanismen während unserer gesamten Lebenszeit von Bedeutung für unser Befinden beziehungsweise für die Einschätzung von Situationen und Gegebenheiten sind. Auch wenn wir als Erwachsene andere Möglichkeiten haben, unser Gegenüber oder was auch immer wir gerade wahrnehmen, einzuschätzen, kann das Fremde immer noch ähnliche psychobiologische Reaktionen auslösen, die unsere Wahrnehmung beeinflussen und das Wahrgenommene verfärbt können.

Stellen Sie sich einmal vor, es wurde Ihnen eine neue Herausforderung in Ihrer Arbeit angeboten und Sie möchten sich nun hineinspüren, ob es stimmig für Sie wäre, sie anzunehmen. Sie bekommen eine Gänsehaut und Herzklopfen - Unruhe und Adrenalin machen sich in

Ihnen breit. Diese körperlichen Signale für etwas Bedrohliches fühlen sich unangenehm an, was dazu führen kann, dass Sie sie negativ bewerten, weil sie für etwas Bedrohliches stehen und Sie davon ausgehen, dass Ihnen Ihre neue Aufgabe nicht gut tun würde.

Auch umgekehrt kann ein vordergründiges Wohlfühl beim Hineinspüren irreführend sein, denn nicht alles, das eine erste angenehme Reaktion auslöst, muss wirklich gut tun. Im achtsamen Umgang mit unserer medialen Feinfühligkeit ist es hilfreich zu wissen, dass wir unbewusst nicht nur das Fremde scheuen, sondern auch, dass wir uns allzu gern in Gewohntes hineinfallen lassen, weil es sich vordergründig gut anfühlt. Wir ordnen es ein in die Kategorie Vertraut und Einschätzbar, in der wir uns wohl fühlen und nehmen uns dadurch vielleicht die Chance, etwas Neues und eventuell noch viel Schöneres kommen und geschehen zu lassen.

Nachdem wir nun wissen, dass man seinem ersten Gefühl nicht immer unbedingt trauen kann, stellt sich die Frage: Wie ist es dennoch möglich, aus einer klareren Sicht heraus die Wahrfähigkeit wahrzunehmen? Der erste Schritt auf dem Weg zu einer genaueren Wahrnehmung ist die Bewusstwerdung darüber, was augenblicklich im eigenen Inneren geschieht und dadurch wirkt. Genau das ist es, was man für einen wirklich nützlichen Umgang mit der eigenen Medialität benötigt: Zu wissen, wann man seiner



Wahrnehmung trauen kann und wann nicht. Sobald Sie sich also beispielsweise darüber bewusst sind, dass die Reaktionen Ihres Körpers vielleicht nur ein Zeichen dafür sind, dass etwas Neues und bislang Unbekanntes mit Ihrer Herausforderung zu tun hat, können Sie einen ersten Abstand dazu nehmen, um das Wahrgenommene differenzierter zu betrachten. Doch allein das Wissen über die inneren Mechanismen reicht nicht aus, wenn man lernen möchte, sich auf seine medialen Sinne zu verlassen. Der nächste Schritt wäre, in einen tiefen Kontakt zu sich und zu seinem eigenen Körper zu kommen, um das, was im Inneren geschieht, auch spüren zu können. Sich selbst durch das Fühlen kennen zu lernen und das Leben durch diesen erweiterten Zugang tiefgehender erleben zu können, ist eine der spannendsten und erfüllendsten Entdeckungsreisen, die uns das Leben bietet. Auf dieser Reise geht es nicht darum, schnell zu einem Ergebnis beziehungsweise einer Entscheidung zu kommen, sondern einzig darum, wahrzunehmen, was wirklich ist. Und wenn wir dabei die Entdeckung machen, dass wir uns der Wahrheit über eine bestimmte Sache gerade nicht bewusst sind, dann ist dies die Erkenntnis, die der Augenblick für uns bereithält. Wie jede Erkenntnis birgt auch sie die Schönheit und die tiefe Klarheit der Wahrhaftigkeit und bringt uns somit unserem eigenen Kern näher. Sie ermöglicht es, nicht vorschnell aus dem momentanen Gefühl heraus zu reagieren, sondern bewusst zu handeln.

Dies war nur ein kleiner Auszug aus der großen Bandbreite an möglichen Mechanismen, die unsere mediale Wahrnehmung beeinflussen können. Die damit verbundenen Erkenntnisse können Sie auf dem Weg Ihrer persönlichen Entwicklung dazu inspirieren, die Genauigkeit und Intensität Ihrer Feinfühligkeit wachsen zu lassen, damit sie sich in ihrer ganzen Pracht entfalten darf und Sie Ihre Wahrhaftigkeit mehr und in jedem Moment leben können.

REBECCA ROSING

Rebecca Rosing ist eine Pionierin auf dem Gebiet der Medialität. Sie entwickelte Methoden, durch die man lernen kann, seiner Wahrnehmung zu vertrauen und sie in Achtsamkeit zu entfalten.

Termine:

Hamburg:

05. März: Vortrag

06.-07. März: Workshop „Ham-Zentrierung – Halt und Frieden in jedem Augenblick“

Nähe Frankfurt:

24.-28. März: Basisseminar

Basel/Schweiz:

19. März: Vortrag

08.-11. April: Basisseminar Intensiv

Informationen und Kontakt:

www.rebecca-rosing.de